



		4/09	11/09	18/09	25/09
Présentation séance	5'	Découverte du groupe et du fonctionnement de l'entraînement	Découverte du groupe et du fonctionnement de l'entraînement	Sous forme d'ateliers ludiques – découverte des différentes disciplines partie 1	Sous forme d'ateliers ludiques – découverte des différentes disciplines partie 2
Echauffement	15'	Footing / Gammes	Balle au prisonnier / Gammes	Footing / Gammes	Balle au prisonnier / Gammes
LANCER	15'	Ateliers appuis: bras fort	Atelier appuis (≠ 4/09)	Poids	Javelot
SAUTER	15'	Ateliers appuis: pied d'appel	Atelier appuis (≠ 4/09)	Longueur	Hauteur
COURIR	15'	Jeu course en équipe	Sprint	Relais	Haies - cross pour les 6eme/5eme
Récup	5'	Footing	Footing	Footing	Footing
Etirement	10'	<i>Exemple d'étirements ci-dessous</i>			
Bilan	5'	<i>Échange entre enfants & coach</i>			

